心に刻まれる、360度のパノラマ

八ヶ岳中信高原国定公園

高ボッチ高原

塩尻I.Cから車で約30分

（一社）塩尻市観光協会

初夏の高ボッチ高原

八ヶ岳中信高原国定公園

高ボッチ高原

大自然の中で360°のパノラマを楽しむ

高ボッチ高原は市の東部に位置し、なだらかな傾斜に広がる高原です。360度の眺望が開けた山頂からは、北アルプスの山々はもちろん、諏訪湖、南アルプス、富士山まで眺望を楽しむことができます。レンゲツツジやハクサンフウロなどの多種多様な高山植物を気軽に観察できることでも人気があり、春から秋にかけて多くの来訪者でにぎわいます。

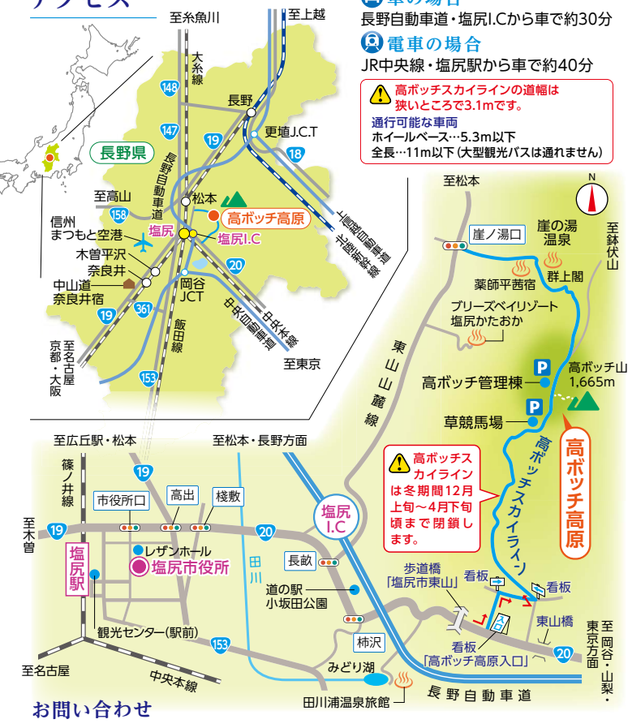
日本一のシャッターポイント!

国内有数の撮影スポットとしても知られており、諏訪湖越しに富士山を望む素晴らしい眺望が楽しめます。

高ボッチ高原より諏訪湖越しに世界遺産「富士山」を望む

牛の放牧は、毎年6月上旬頃から10月上旬頃までの間、30頭くらいの乳牛が高原でのんびり草を食んでいる姿が風物詩となっています。

アクセス



高ボッチスカイラインの道幅は狭いところで3.1mです。
通行可能な車両
ホイールベース…5.3m以下
全長…11m以下（大型観光バスは通れません）

車の場合
長野自動車道・塩尻I.Cから車で約30分

電車の場合
JR中央線・塩尻駅から車で約40分

高ボッチスカイラインは冬期間12月上旬～4月下旬頃まで閉鎖します。

お問い合わせ

（一社）塩尻市観光協会
塩尻市の観光情報は 時めぐり
TEL：0263-88-8722 HP: https://tokimeguri.jp
塩尻市産業振興事業部観光課
TEL：0263-52-0886 HP: https://www.city.shiojiri.lg.jp

レンゲツツジ(6月)

高山植物 レンゲツツジ

6月中旬からレンゲツツジが真っ赤に咲き、夏になるとハクサンフウロ、秋には紫のベル形のツリガネニンジンで彩られた高ボッチ高原を楽しめます。

レンゲツツジの見頃 6月中旬

高ボッチ高原で見られる花々

サワギク(5月～8月)

ハクサンフウロ(7月)

マルバダケブキ(7月～8月)

ヒヨドリバナ(8月～9月)

高ボッチ高原 観光草競馬大会

半世紀を超える歴史のなか、塩尻の夏の風物詩として市民に愛されてきた草競馬大会は標高1,600mの高ボッチ高原で開催されます。県内外から競走馬、農耕馬、ポニーなど70頭余りが参加して盛大に催されます。人馬一体となった好・珍レースに会場内は大熱狂。チビッコ向けの馬車やポニーの試乗体験も。

8月の第1日曜日開催

標高1,600m! アルプスの雄大なパノラマをかける。

「ブドウとワインのまち塩尻」

林農園（五一わいん）
農場見学/試飲/ショップ［営業］8:30～17:00
tel.0263-52-0059
http://www.goichiwine.co.jp

信濃ワイン
セラー見学/試飲/ショップ［営業］8:30～17:00
tel.0263-52-2581
http://www.sinanowine.co.jp
※セラー見学は随時、農場見学を希望される方は要予約

アルプス
ショップ(直営店 野田屋)［営業］10:00～19:30
tel.0263-52-1150(本社) 53-8204(直営店 野田屋)
http://www.alpswine.com

井筒ワイン
試飲/ショップ［営業］9:00～17:00
tel.0263-52-0174
http://www.izutsuwine.co.jp

サントリーワイン 一般公開なし
インターナショナル塩尻ワイナリー
tel.0263-52-0144
http://www.suntory.co.jp/wine/nihon

シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー
tel.0120-676-757(お客様相談室)
http://www.chateaumercian.com
※一般公開日は事前にHPでご確認ください。

ドメーヌ・スリエ
試飲/ワイナリー併設のベーカリー・スリエ［営業］9:00～17:00
tel.0263-31-0266
※ワイナリー・農場をご見学の際は、事前にご連絡ください。

ドメーヌ・コーセイ 一般公開なし
tel.0263-50-7922

JA塩尻市（JA塩尻市ワイナリー）
試飲/ショップ(新鮮市場ききょう)［営業］8:30～18:00
tel.0263-52-1965（新鮮市場ききょう）
https://www.ja-shiojirishi.iijan.or.jp

Kido ワイナリー 一般公開なし
tel.0263-54-5922
http://www6.plala.or.jp/kidowinery

VOTANO WINE（ヴォータノワイン） 一般公開なし
tel.0263-54-3723
http://votanowine.info/index.php

サンサンワイナリー
農場・セラー・工場見学/試飲/ショップ［営業］10:00～18:00
tel.0263-51-8011
https://e-sunlife.or.jp/sunsunwinery/
※農場、工場見学を希望される方は要予約

いにしぇの里葡萄酒 一般公開なし
ダイニングバー（ブラッスリーのでVin）でグラス販売
tel.0266-78-7204
https://www.facebook.com/inishe-no.sato/

Belly Beads Winery（ベリービーズワイナリー）
tel.090-6700-0840
https://bellybeadswinery.business.site/
※ワイナリーへお越しの際は、事前にメールでご連絡ください。

霧訪山シードル 一般公開なし
tel.080-9265-8948（土・日・祝のみ）
https://www.facebook.com/KiritouyamaCidre/

丘の上 幸西ワイナリー
試飲（有料）/売店 不定休
tel.090-1760-0061
https://r.goope.jp/kounishi-wine
※売店、ワイナリー・農場ご見学の際は、事前にご連絡ください。

「歴史と漆器のまち塩尻」

そぞろ歩く宿場の道 気分はすでに江戸の旅人。

市内には奈良井宿を始め多くの宿場町が在ります。往時の面影を色濃く残す街並みは今もむかしも旅人を優しく包みこみます。

中山道 奈良井宿

400年の歴史を誇る木曽漆器 磨き抜かれた技と伝統を訪ねる

木曽平沢の漆器は江戸のころより中山道を往来する旅人の土産物として人気を博していました。

木曽漆器

周辺の温泉 登山のあとはゆったりと…

崖の湯温泉 群上閣 tel.0263-58-2140
崖の湯温泉 薬師平茜宿 tel.0263-58-2141
ブリーズベイリゾート 塩尻かたおか（旧：アスティかたおか） tel.0263-52-7600
田川浦温泉旅館（みどり湖温泉） tel.0263-56-2567

お土産 塩尻の伝統工芸品や旬の野菜・果物をどうぞ！

道の駅小坂田公園

観光センター（塩尻駅前）

木曽くらしの工芸館

高ボッチ高原 見どころ&撮影ポイント

P 駐車場　トイレ
テント、タープ設置可能エリア
※エリア外での設置は禁止
撮影ポイント
※天候、季節等により異なります。
眺望の良い方向はピンク色
ポイント番号
道路
遊歩道
階段
登山道

西 W　北 N

前穂高岳 3090m　奥穂高岳 3190m　涸沢岳 3110m　北穂高岳 3106m　南岳 3033m　中岳 3084m　槍ヶ岳 3180m　常念岳 2857m　横通岳 2767m　東天井岳 2814m　大天井岳 2922m　燕岳 2763m　餓鬼岳 2647m　鉢ノ木岳 2821m　蓮華岳 2799m　爺ヶ岳 2670m　鹿島槍ヶ岳 2889m　五竜岳 2814m　白馬鑓ヶ岳 2903m　杓子岳 2812m　白馬岳 2932m　白馬乗鞍岳 2469m　鉢伏山 1929m

北 ア ル プ ス の 山 々

← 至 崖ノ湯・国道19号・塩尻北I.C・松本

至 鉢伏山

駐車場から「鉢伏山荘」まで車で約15分（約5km）

P 鉢伏山荘

「鉢伏山荘」の駐車場とトイレは有料です

見晴小屋

5

6

←至 ブリーズベイリゾート塩尻かたおか
長野県林業総合センター

登山道

ひょうたん池

「ブリーズベイリゾート塩尻かたおか」から高ボッチ頂上まで歩いて約3時間（約4km）

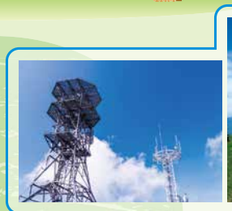
登山道

高ボッチスカイライン

レンゲツツジの見頃は6月中旬です。

4

7



松本平、安曇野、遠くは北アルプス穂高連峰が一望できます。

展望台

第2駐車場

第2駐車場から高ボッチ頂上まで歩いて約10分（400m）

高ボッチ山頂へ

高ボッチ管理棟

高ボッチ牧場

ファミリー広場

高ボッチ山 1665m

展望台

休憩小屋（避難小屋）

無線中継所

信濃の国の重心基準点

ふれあい広場

展望台

3

360度の展望です。諏訪湖が一望できます。お天気が良ければ富士山や八ヶ岳、北アルプス、南アルプス、中央アルプス、御嶽山、乗鞍岳なども望めます。

高ボッチ牧場

牧草の青さが増してくると同時に、乳牛たちが高ボッチ高原に上がってきます。高原の花々のシーズンが終わる10月頃までここで過ごします。この大切な自然を守るため、外来種の駆除作業と自然観察会を行う「みんなで守ろう高ボッチの自然」（毎年7月海の日）を開催しています。

三大標高に愛を誓うビューポイント

「信州ふるさとの見える丘」に認定された三大標高（1位：富士山、2位：北岳、3位：奥穂高岳、間ノ岳）を望む展望広場です。

8

高ボッチ高原観光草競馬大会は8月第1日曜日開催

展望広場

2

草競馬場

階段歩道 2～3分

第1駐車場

高ボッチ高原碑

展望台

1

見晴しの丘 お花畑

富士山

諏訪湖

高ボッチスカイラインの道幅は狭いところで3.1mです。

通行可能な車両
ホイールベース…5.3m以下
全長…11m以下（大型観光バスは通れません）

至 国道20号・塩尻IC

高ボッチスカイラインは冬期間12月上旬～4月下旬頃まで閉鎖します。

ここから第2駐車場まで歩いて約15分（約1km）

「高ボッチ」ってどんな意味!?

1「だいだらボッチ」あるいは「でいだらボッチ」などと呼ばれる巨人が腰を下ろしてひと休みしたところという説。
2「ボッチ」とはアイヌ語で巨人とか巨大の意味があって、高い山あるいは大きな山という説。
3「ボッチ」とは高いところにある「くぼ地」という説。
4山の形がビンに栓をしたように一段高くなっているので、栓の意味の「ボッチョ」になぞらえ「高ボッチ」とした。
…など諸説あります。

のんびり歩いて登ってみよう

「高ボッチ」に登るには、いくつかの登山ルートがあります。車で頂上直下まで登ることができるのも高ボッチの魅力の一つですが、たまには緑のなかをのんびり歩いて登ってみてはいかがでしょうか。

片丘の「長野県林業総合センター」や「ブリーズベイリゾート塩尻かたおか」から約3時間で頂上まで登ることができます。

高原は標高1,600mの高地です

急激な気象の変化がありますので、ご注意いただきお過ごしください。

アプリでスキャンして「空撮動画」や「撮影ポイント」がチェックできる!

使い方はStep❶と❷の操作でとっても簡単!!

Step❶ 無料アプリをダウンロード
パンダマークの「COCOAR2」アプリをダウンロード（無料）

Step❷ ARカメラでかざしてスキャン
インストールしたアプリを起動してARカメラで、**このパンフレットの表紙**にスマホをかざすと、**高ボッチ高原の空撮動画**が観られます。また、**マークのある写真**にスマホをかざすと、写真の**撮影ポイントがグーグルマップ**で確認できます。

App Store からダウンロード
「COCOAR2」をダウンロード
※アプリをダウンロードする時や利用される際のパケット通信料はご利用者様のご負担となります。（アプリの利用料は無料です。）
Google play

電波状況により、インターネットに接続出来ない場合があります。

自然公園法により罰則規定があります。

お願い
マナーを守って人にも自然にもやさしく。この環境を未来に残しましょう。

草花や虫をとらない　柵の中には入らない　直火による火気使用厳禁　ごみはすべて持ち帰る

360°のパノラマに感動する!